

10.01.2023 год

УТВЕРЖДАЮ
старший воспитатель СПДС «Солнышко»
Т.А. Павлова

Меню СПДС «Солнышко»
ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки (с 1,5 – 3)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
Завтрак					
5,9370	6,4100	17,4620	146,9210	Каша манная молочная	200
1,4800	0,5800	10,2800	50,0000	Батон	20
3,5260	3,2410	16,5500	105,3340	Какао на молоке	150
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,6600	1,9900	5,1600	42,3200	Салат "Винегрет"	40
1,0280	2,3150	6,7230	50,1620	Щи из свежей капусты со сметаной	150
13,1300	7,2200	2,9000	128,1000	Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	40/20
4,7410	5,5540	27,4560	171,9080	Каша гречневая рассыпчатая	100
0,2690	0,0770	21,3700	81,9110	Компот (сухофрукты)	150
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	40
Полдник					
4,3500	3,7500	7,2000	81,0000	Молоко	150
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерские изделия	9
Ужин					
0,1190	1,2900	0,3230	13,2980	Салат из соленых огурцов	20
2,0720	2,5600	16,0500	91,5800	Рагу овощное	120
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
41,6020	35,2370	181,9100	1171,2010	Итого	

10.01.2023 год

УТВЕРЖДАЮ
старший воспитатель СПДС «Солнышко»
Т.А. Павлова

Меню СПДС «Солнышко»
ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки (с 3 – 7)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
Завтрак					
7,4760	8,3850	32,7900	228,3300	Каша манная молочная	250
2,2200	0,8700	15,4200	75,0000	Батон	30
4,2310	3,9350	19,8600	126,8080	Какао на молоке	180
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,9900	2,9900	7,7500	63,4800	Салат "Винегрет"	60
1,7520	4,6410	11,1390	90,5440	Щи из свежей капусты со сметаной	250
18,0000	9,5000	5,6000	178,1000	Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	60/30
6,0900	6,2000	32,7000	202,8000	Каша гречневая рассыпчатая	120
0,3490	0,1000	27,7800	106,4840	Компот (сухофрукты)	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	50
Полдник					
5,2200	4,5000	8,6400	97,2000	Молоко	180
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	25
Ужин					
0,1470	1,7410	0,4000	17,7500	Салат из соленых огурцов	25
2,5910	3,2060	20,0700	114,4830	Рагу овощное	150
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
54,0020	50,0680	241,5490	1572,7530	Итого	